

Black-Eyed Pea Veggie Wraps

Servings: 8 (1 wrap each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 bunch radishes (4-6), thinly sliced
- ¾ cup vinegar
- 1 tablespoon sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¾ cup plain yogurt, low or no fat
- 2 tablespoons parsley, finely chopped
- Juice of 1 lemon or 2 tablespoons of lemon juice
- 1 (15 ounce) can black-eyed peas, no salt added, drained and rinsed
- 8 (8 inch) whole wheat tortillas
- Small head of lettuce (or 2-3 cups of greens), chopped

Instructions

STEP 1: Combine the radishes, vinegar, sugar and salt in a medium bowl. Set aside for 15 minutes.

STEP 2: Whisk the yogurt, parsley and lemon juice together in a small bowl. Add water for desired consistency.

STEP 3: Drain the radishes and return to the bowl. Add the black-eyed peas and toss.

STEP 4: Divide the black-eyed peas, radishes and lettuce evenly among the tortillas. Drizzle the dressing on top. Fold bottom third of the tortilla over the filling and bring the sides to the center. Serve with remaining dressing for dipping.



- **Try this!** For extra spice, add ¼ teaspoon crushed red pepper flakes when preparing the radishes.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 200 Calories | 33g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 4.5g Fat (1.5g Sat Fat) | 9g Protein | 420mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

بسته بندی سبزیجات نخود سیاه چشم

رژیم: مخصوص افراد گیاه‌خوار

وعده ها: 8 (کل شخص 1 لفیفة)



• **این را امتحان کنید!** برای ادویه بیشتر، ¼ قاشق چایخوری فلفل قرمز خرد شده را هنگام تهیه ترپچه اضافه کنید.

• **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می‌تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!



مواد تشکیل دهنده

- 1 دسته ترپچه (4-6)، نازک برش داده شده
- ¾ فنجان سرکه
- 1 قاشق غذاخوری شکر
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¾ فنجان ماست ساده، کم چرب یا بدون چربی
- 2 قاشق غذاخوری جعفری، ریز خرد شده
- آب 1 لیمو یا 2 قاشق غذاخوری آب لیمو
- 1 (15 اونس) قوطی نخود سیاه چشم، بدون نمک، آبکش شده و آبکشی شده
- 8 (8 اینچ) تورتیلا گندم کامل
- یک سر کوچک کاهو (یا 2-3 فنجان سبزی)، خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: ترپچه، سرکه، شکر و نمک را در یک کاسه متوسط با هم ترکیب کنید. 15 دقیقه کنار بگذارید.

مرحله 2: ماست، جعفری و آب لیمو را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید. آب را برای غلظت دلخواه اضافه کنید.

مرحله 3: ترپچه ها را آبکش کرده و به ظرف برگردانید. نخود سیاه را اضافه کنید و هم بزنید.

مرحله 4: نخود سیاه، ترپچه و کاهو را به طور مساوی بین تورتیلاها تقسیم کنید. سس را روی آن پاشید. یک سوم پایین ترتیلا را روی فیلینگ تا بزنید و کناره ها را به مرکز بیاورید. با باقیمانده سس برای غوطه ور شدن سرو کنید.

در هر وعده: 200 کالری | 33 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 4.5 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 9 گرم پروتئین | 420 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید